

# Enseñanzas para la vida

## 9

~ Baba Muktananda

“*Om Namah Shivaya* significa “Me inclino ante el Señor, que es el Ser interior”.

Repítelo en silencio, a la misma velocidad con la que hablas.

Repítelo con amor y ve a lo profundo de tu interior.

Comprende que tú mismo eres la deidad del mantra”.

~*Baba Muktananda*

### Dhárana para meditar en la enseñanza de Baba

*Namasté*

Meditarás en una enseñanza de Baba Muktananda a cerca del gran mantra  
*Om Namah Shivaya*.

Baba dice:

*Om Namah Shivaya* significa “Me inclino ante el Señor, que es el Ser interior”. Repítelo en silencio, a la misma velocidad con la que hablas. Repítelo con amor y ve a lo profundo de tu interior. Comprende que tú mismo eres la deidad del mantra.

Permite que las palabras de Baba reverberen en tu ser.

Para prepararte a meditar en la enseñanza de Baba, adopta una postura cómoda.

Ya sea que estés sentado en una silla o en el piso, siente tus isquiones conectarse a la superficie debajo de ti.

Desde esta base firme y cimentada, permite que tu columna se alargue con suavidad.

Por un momento, separa y estira los dedos de ambas manos y disfruta la sensación de este estiramiento.

Usando la punta de los dedos, masajea tu mandíbula con mucha suavidad.

Inicia con el mentón y sube gradualmente a lo largo del hueso de la mandíbula en ambos lados, hasta llegar a las articulaciones de la mandíbula, que están justo frente a tus orejas.

A medida que das este masaje a tu mandíbula, permite que toda tensión se desvanezca.

Ahora, con las puntas de los dedos realiza un suave tap, tap, tap por todo tu rostro.

Permite que todos los músculos de tu rostro se relajen.

Ahora, descansa las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo.

Enfócate en tu respiración moviéndose hacia adentro y hacia afuera de tu cuerpo, como el flujo tranquilizador y rítmico de olas en el océano.

Siente tu respiración fluir fácilmente hacia adentro...

y fácilmente fluir hacia afuera.

Fluir fácilmente hacia dentro ...

y fácilmente fluir hacia afuera.

Continúa respirando mientras te guío en una *dhárana* sobre la enseñanza de Baba.

Una vez más, Baba enseña:

*Om Namah Shivaya* significa "Me inclino ante el Señor, que es el Ser interior". Repítelo en silencio, a la misma velocidad con la que hablas. Repítelo con amor y ve a lo profundo de tu interior. Comprende que tú mismo eres la deidad del mantra.

Permite que las palabras de Baba se asienten en tu corazón.

Empieza a repetir *Om Namah Shivaya* en silencio y despacio, pronunciando cada sílaba, como dijo Baba, a la misma velocidad con la que hablas.

*Om Namah Shivaya.*

Sigue repitiendo el mantra con amor — amor por tu propio Ser interior.

Siente las sílabas de *Om Namah Shivaya* pulsando dentro de ti.

Permite que el mantra te lleve hacia tu interior, al centro de tu ser.

Escucha las siguientes palabras dentro de ti: “Me inclino ante el Señor, quien es el Ser interior”.

*Om Namah Shivaya.*

Con cada repetición del mantra, venero al Ser interior.

*Om Namah Shivaya.*

Yo soy el Ser.

*Om Namah Shivaya.*

Ofrezco amor a mi propio Ser.

*Om Namah Shivaya.*

*Om Namah Shivaya.*

*Om Namah Shivaya.*

Medita.

